

<https://recettesfood.com>

طريقة الحسه بالبيض



المكوّنات

- [زيت نباتي](#)
- [ملعقتان كبيرتان](#)
- [بصل](#)
- [مفروم - 1](#)
- [طماطم](#)
- [مفرومة - 1](#)
- [معجون طماطم](#)
- [ملعقة كبيرة](#)

- ملح
- ملعقة صغيرة
- بيض
- 4
- حين كريم
- ملعقتان كبيرتان

|

طريقة التحضير

- **1**
- في مقلاة غير لاصقة، ضعي الزيت على نار متوسطة وضعي البصل. قلبيه على النار حتى يذبل.
- **2**
- أضيفي الطماطم وقلبيه مع البصل مدة 5 دقائق.
- **3**

- أضيفي معجون الطماطم والملح وقلبي ثم غطي المقلاة وأتركها على النار مدة 3 دقائق حتى تنضج.
- 4
- أضيفي البيض واخفقي حتى يتوزع ويتداخل مع باقي المكونات. أتركه على النار حتى تنضج ويتشكل قرص متكامل.
- 5
- ادهني الحسة بالجبن الكريمي على الوجه ثم ارفعيها عن النار وقدميها على سفرتك.

طريقة عمل بيض بالجبن السائل



المكوّنات

- جبين كريم
- قابل للدهن ملعقتان كبيرتان
- بيض
- 3
- زبدة
- غير مملحة ملعقة صغيرة
- ملح
- رشة

طريقة التحضير

- 1
- في وعاء، اخفقي الجبن جيداً.

- 2

- اكسري البيض فوق الوعاء، الواحدة تلو الأخرى.

- 3

- اخلطي جيداً للتجانس المكونات. نكهي بالملح.

- 4

- في مقلاة على النار، ذوبي الزبدة وقلبي البيض حتى يتماسك مع التقليب المستمر.

- 5

- قدميه فوراً على مائدة الفطور.

-

بيض بالجبن السائل



المكوّنات

- بيض
- 5
- جبن موزاريلا
- مشور 50 غرام
- جبن
- سائل 5 ملاعق كبيرة
- ملح
- بحسب الرغبة

- فلفل أسود مطحون
- بحسب الرغبة
- فطر
- مقطع بحسب الرغبة

طريقة التحضير

- 1
- في وعاء متوسط الحجم، ضعي البيض وجبن السائل ثم اخفقي المكونات حتى تتداخل.
- 2
- نكّهي بالملح والفلفل الاسود مع الخفق المستمر حتى تحصلي على مزيج متجانس.
- 3
- حمي المقلاة على نار متوسطة ثم اسكبي المزيج واتركيه لحوالي 5 دقائق حتى ينضج.
- 4

- وزعي الفطر المقطع على الوجه ثم اثري الجبن المبشور.
- 5
- غطي المقلاة ثم اتركي الخليط على النار لحوالي 5 دقائق حتى ينضج البيض جيداً.
- 6
- أبعدي المقلاة عن النار ثم قدمي البيض مباشرة على سفرتك.

نصائح

أضيفي الخضار المفضلة لديك على وجه البيض.

طريقة عمل الكرواسون بالبيض المخفوق



المكوّنات

كرواسان جاهز بنكهة الزبدة - 4

- بيض
- مخفوق 6
- زيت زيتون
- ملعقتان كبيرتان
- ملح
- بحسب الرغبة
- فلفل أسود
- بحسب الرغبة
- بقدونس

مفروم فرماً ناعماً

|

طريقة التحضير

- 1
- اقطعي الكرواسان في النصف وسخنيه في فرن محمى مسبقاً على حرارة متوسطة.
- 2
- في مقلاة غلى النار، حمي الزيت وقلي البيض مع التقليب المستمر.
- 3
- نكهي بالملح والفلفل الاسود واستمري بالتقليب ليصبح البيض متماسكاً.
- 4
- احشي الكرواسان بالبيض بطريقة متساوية ورشيها بالبقدونس.
- 5
- قدميها فوراً.

فريتاتا السباغيتي مع السبانخ



المكوّنات

- معكرونة سباغيتي
- مسلوقة 200 غرام
- سبانخ

- مغسولة ومجففة كوب
- فليفلة خضراء
- مفرومة فرماً ناعماً 1
- بيض
- 6
- حين بارميزان
- مشور ربع كوب
- حين موزاريللا
- طازحة، مقطّعة إلى شرائح ربع كوب
- حين ماعز
- مقطّع ربع كوب
- زيت زيتون
- القليل
- ملح
- بحسب الرغبة
- فلفل أسود
- رشة

|

طريقة التحضير

- 1
- في مقلاة عالية الحواف، حمّي زيت الزيتون.
- 2
- ضعي السباغيتي المطبوخة وافردِها جيداً في المقلاة حتى تتحمّر قليلاً.
- 3
- في وعاء عميق، أخفقي البيض.
- 4
- أضيفي جين البارميزان والفلفل الأسود والملح واخلطي.
- 5
- أضيفي السبانخ فوق المقلاة، كذلك الفليفلة الخضراء والبيض المخفوق.
- 6

- وُزَّعِي قَطْع جَبْن المَاعِز وَجَبْن المُوْزَارِيْلَا فَوْق السِبَاغِيْتِي.
- 7
- غَطِّي المَقْلَاة وَاتْرَكِيهَا حَتَّى يَنْضَج البِيض.
- 8
- أَدْخِلِي المَقْلَاة إِلَى فَرْن مَحْمَى جَيِّدًا حَتَّى يَحْمَرَّ وَجْهَهَا.
- 9
- قَدِّمِي الفَرِيْتَاتَا فَوْرًا.

بِيض مَخْفُوق بِالْخَضَارِ وَلَا أَشْهَى



المكوّنات

- بيض
- 8
- كرات
- مقطع إلى شرائح رفيعة ربع كوب
- بصل
- أحمر صغير مقطع إلى مكعبات 1
- بصل أخضر
- مقطع إلى شرائح رفيعة ربع كوب
- فطر
- مقطع إلى شرائح نصف كوب
- طماطم
- مقطعة إلى مكعبات صغيرة 1

- فليفلة حمراء مقطعة إلى مكعبات صغيرة - نصف حبة
- زيت زيتون
- ملعقة كبيرة ونصف
- زبدة
- نصف ملعقة كبيرة
- حليب
- ربع كوب
- فلفل أسود
- نصف ملعقة صغيرة
- ملح
- بحسب الرغبة

طريقة التحضير

- 1
- في مقلاة كبيرة الحجم، حمي الزيت واقلي البصل الأحمر والأخضر والكراث.
- 2

- أضيفي الزبدة، الفليفلة الحمراء، الطماطم والفطر واتركيها على النار لدقيقتين.
- 3
- في وعاء، اخفقي البيض مع الحليب ونكهتي بالملح والفلفل الأسود.
- 4
- اسكبي البيض على الخضار واطهي لمدة 7 دقائق مع التقليب المستمر حتى الحصول على بيض مخفوق.
- 5
- ضعي البيض في طبق وقدميه ساخناً.

نصائح

- لنكهة ألد، أضيفي إلى هذه الوصفة مكعبات البطاطس والجزر المبشور.

السلمون المدخن مع البيض المخفوق



المكوّنات

- خبز باغيت أسمر
- مقطع إلى شرائح ومحمص 1
- زبدة
- غرام 45
- بيض
- مخفوق 6
- ملح

- بحسب الرغبة
- فلفل أسود
- بحسب الرغبة
- سلمون مدخن
- شرائح 4
- خس أجنبي
- مورق للتزيين

طريقة التحضير

- 1
- ذوبي 30 غرام من الزبدة في مقلاة على نار متوسطة وأضيفي البيض المخفوق ثم نكهيه بالملح والفلفل الأسود.
- 2
- خففي النار وقلبي البيض بواسطة ملعقة خشبية حتى ينضج.
- 3

- إدهني شرائح الباغيت بالزبدة وضعي عليها البيض.
- 4
- أعيدي الكرة حتى الإنتهاء من الكمية
- 5
- غطي البيض المخفوق بشرائح السلمون واثري الفلفل الأسود على وجهها
- 6
- زيني شرائح السلمون المدخن بأوراق الخس الأجنبي قبل التقديم

نصائح

- إستبدلي الخس الأجنبي بشرائح الليمون الحامض.